ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник начальника Військового інституту з наукової роботи

полковник Борис ПОПКОВ
__.__.2022 р.

План проведення II частини I етапу експерименту застосування водорозчинних C_{60} фулеренів для зменшення втоми скелетних м’язів.

№ п/п	Перелік заходів	Хто залучається	Відповідальний виконавець	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	2	3	4	5	6
До початку експерименту					
1.	Доведення до учасників, які пройшли I частину вимог та етапів проведення II частини експерименту	учасники	підполковник Генадій Ніколайчук	22.05.2022	
2.	Отримання пробірок у поліклініці МВС	майор Олена Миколайчук	підполковник Генадій Ніколайчук	до 23.05.2022	
Ввечері, переддень експерименту (22.05.2022 – неділя)					

3.	Попередження учасників про заборону фізичних навантажень, вживання алкогольних напоїв, Довести про необхідність вживання (перед сном) першої порції препарату, яка підібрана індивідуально кожному учаснику	учасники	підполковник Генадій Ніколайчук	22.05.2022	
Перший день 23.05.2022 (понеділок) проводиться з метою визначення впливу індивідуальної дози препарату на швидкість виконання фізичних навантажень					
4.	Прибуття учасників до спортивного комплексу (09.30 – 10.00)	учасники	підполковник Генадій Ніколайчук	23.05.2022	
5.	Біг визначеної кожному індивідуально в минулому етапі відстані з **фіксацією часу**	учасники	підполковник Генадій Ніколайчук, майор Олена Миколайчук	23.05.2022	
6.	Відпочинок 15 хвилин (можна попити води)	учасники	підполковник Генадій Ніколайчук, майор Олена Миколайчук	23.05.2022	
7.	**100 присідань в максимальному темпі із заміром часу**	учасники	підполковник Генадій Ніколайчук, майор Олена Миколайчук	23.05.2022	

8.	Забір крові одразу після закінчення фізичних навантажень, доставка пробірок до поліклініки МВС	лаборант	підполковник Генадій Ніколайчук, майор Олена Миколайчук	23.05.2022	
9.	Перед сном випити другу порцію **0,25 л. препарату (відсутність силових навантажень)**	учасники	підполковник Генадій Ніколайчук	23.05.2022	
Другий – п'ятий день (24.05.2022 - 27.05.2022) проводяться з метою визначення впливу індивідуально підібраної дози на процес відновлення після щоденного визначеного індивідуально фізичного навантаження					
10	Фізичне навантаження як у перший день . Забір крові після навантаження, доставка в лабораторію МВС	учасники лаборант	підполковник Генадій Ніколайчук, майор Олена Миколайчук	24.05.2022 – 27.05.2022	
11	Ввечері в п'ятницю і до кінця експерименту (27.05.2022-30.05.2022) учасники ВЖЕ НЕ П'ЮТЬ ПРЕПАРАТ	учасники	підполковник Генадій Ніколайчук	27.05.2022	
Шостий – сьомий день (28.05.2022 – 29.05.2022) проводяться з метою виведення препарату на фоні фізичного навантаження					
12	Фізичне навантаження як у перший день БЕЗ ЗАБОРУ КРОВІ	учасники	підполковник Генадій Ніколайчук	28.05.2022 – 29.05.2022	

Восьмий день (30.05.2022) проводиться з метою контролю виведення препарату з організму і визначення стану організму після виведення.					
13	Фізичне навантаження як у перший день . Забір крові після навантаження, доставка пробірок в лабораторію МВС	учасники лаборант	підполковник Генадій Ніколайчук, майор Олена Миколайчук	30.05.2022	
За результатами біохімічного аналізу крові визначається необхідність продовження експерименту ще на один день (31.05.2022)					
14	Підготовка аналітичної записки	майор Олена Миколайчук	підполковник Генадій Ніколайчук	У визначений начальником НДЦ термін	

Начальник науково-дослідного центру

Військового інституту

полковник Ігор ПАМПУХА